



Yemeni community
Association in
Sandwell

التغذية الصحية؟

أهدف إلى توازن جيد في تغذيتك وتعدد التنوع. يجب أن يكون الجزء الرئيسي من كل وجبة مكوناً من الكثير من الفاكهة والخضار والأطعمة النشوية مثل الخبز والأرز واليام والبطاطس الحلوة والبطاطس والبلانتاين.

تناول بعض الأطعمة مثل اللحم الخالي من الدهن والدجاج والسمك والبيض والحبوب والفاصوليا والفاصوليا العريضة الحمراء. لكن حاول أن تتلافى القلي أو إضافة الكثير من الدهن خلال قيامك بالطهي. تناول أيضاً الحليب ومشتقات الحليب يومياً.

حاول أن لا تتناول أطعمة مثل الحلويات والبسكويت بكثرة وخفف من الدهون والزيوت مثل الزبدة وزيت الجوز الهندي وزيت التمر. أما زيوت دوار الشمس والصويا والزيوت النباتية الصافية فهي خيارات صحية أكثر. ولكن بغض النظر عن أي نوع من الزيوت التي تختارها تذكر بأن تستخدمها بكميات قليلة.

هل القيام بتقليل الملح في الطعام مهم؟

بالتأكيد – إن تناول الكثير من الملح قد يرفع ضغط دمك، لذا حاول أن لا تضيف الملح لطعامك. تجنب استخدام الملح في الطهي خاصة إذا كنت تستعمله لتتبيل الطعام قبل الطهي. كما ينبغي أن تحاول تقليل تناول الأطعمة المالحة جداً مثل السمك المملح واللحم المملح، أو أن تقوم بتحضيرها بطريقة غمرها بالماء طوال الليل ثم غليها مرتين أو ثلاث مرات مع تغيير الماء في كل مرة لتخفيض كمية الملح.

إذا كنت بحاجة للدواء، فما هي الأدوية التي قد توصف لي؟

يوجد عدد كبير من الأدوية المتوفرة لمعالجة ضغط الدم المرتفع، وسيبحث طبيبك معك العلاج الملائم لك.

هل هناك أي أعراض جانبية؟

قد تسبب بعض الأدوية أعراض مثل الدوار والتعب والصداع أو الطفح الجلدي. إنه من المهم جداً أن تعلم الطبيب إذا عانيت أي شيء من هذا لأنه قد يعني ذلك أن العلاج غير ملائم لك.

لا تتوقف عن العلاج بسبب الأعراض الجانبية دون إبلاغ طبيبك لأن ذلك قد يشكل خطراً عليك. أخبر طبيبك عن أي أعراض جانبية تشعر بها.

إذا كنت أشعر بالتعافي، لماذا يلزمني أن آخذ الأدوية التي ستعطيني الإحساس السيئ؟

قد يكون من الصعب تقبل ذلك. تذكر بأنه يتم وصف هذه الأدوية للتحكم بحالة قد تجعلك مريضاً جداً بدونها في المستقبل، وبعد إيجاد العلاج الملائم لك ستصبح قادراً على عيش حياة نشطة وطبيعية بشكل كامل.

هل يتعين عليّ أن آخذ هذه الأدوية لبقية حياتي؟

لا يمكن الشفاء من حالة ضغط الدم المرتفع ولكن يمكن السيطرة عليها. لذا، نعم ربما ستحتاج إلى تناول الأدوية طيلة حياتك، وإذا توقفت عن ذلك، سيعود ضغط دمك إلى الارتفاع مرة أخرى.

ولكن إذا عشت بأسلوب حياة صحية، فسيساعد ذلك في السيطرة على ضغط دمك المرتفع كما يمكن أن يقلل من كمية الأدوية التي تحتاج لها.



ضغط الدم المرتفع

Health Development
Officer
YCA
0121 525 3909

ينبغي أن يعود ضغط دمك إلى مستواه الطبيعي بعد ولادة الطفل، ولكن ربما سيقوم طبيبك بمواصلة الفحص للتأكد من ذلك

ابتداءً من سن الـ 30 سنة يجب أن تقوم بإجراء بفحص ضغط دمك مرة كل سنتين. إذا كانت حالة ضغط الدم موجودة في عائلتك أو إذا كنت تعلم بأن ضغطك كان مرتفعاً في السابق، قم بإجراء الفحص بتكرار أكثر، حوالي مرة كل سنة.

لماذا لا أستطيع العيش بهذه الحالة؟

قد يسبب ضغط الدم المرتفع مشاكل صحية خطيرة. إذا كانت لديك حالة ضغط الدم المرتفع، سيكون احتمال تعرضك للسكتة الدماغية أعلى، كما ستكون في خطر أكبر للتعرض للأزمات القلبية والضرر للكليتين أو فشلهما، وقد يسبب ضغط الدم المرتفع ضرراً للعينين كذلك.